

“Fase Battuta punto nel femminile (aspetti teorici e pratici)” **(Relatore Massimo Barbolini)**

Analisi numerica

Vi riporto i dati dell’A1 femminile ed in particolare della “DESPAR” Perugia, squadra da me allenata quest’anno. Una premessa: non sempre una situazione “break” parte dalla battuta, si possono infatti considerare nel computo statistico, anche situazioni di gioco a partire dal muro/difesa successivi ad un primo contrattacco. Nella mia squadra ad esempio solo il 50% delle azioni di contrattacco partono dalla battuta.

Nel caso in cui sia la mia squadra in battuta, solo il 60% delle volte l’avversario attacca a schema; quando invece l’azione non parte dalla battuta, solo il 30% si gioca a schema, il restante 70% si gioca con la palla alta. Facendo la media dei dati tra le due situazioni, possiamo generalizzare affermando che per il 55% delle volte il nostro avversario attacca con palla alta. Infine, anche quando contrattacca la mia squadra, il 65% delle volte utilizza la palla alta.

Diventa quindi MANDATORIO allenare la palla alta sia perché su contrattacco nostro solo il 35% delle volte si riesce ad impostare uno schema (magari potrà capitare dopo muro passivo e conseguente appoggio facile, oppure a seguito di una “free ball”, ma sicuramente non capiterà mai su difesa di attacco forte) sia perché anche in fase “ricezione punto” il 35% delle volte (7 palloni su 20) la mia squadra attacca con palla alta.

Sappiamo bene che i fondamentali che caratterizzano la fase “battuta punto” sono: battuta, muro, difesa, contrattacco e copertura del contrattacco.

Considereremo ora ciascuno dei fondamentali singolarmente e faremo alcune riflessioni.

Battuta

Poniamoci anzitutto la domanda: “Cosa devo chiedere alla mia squadra quando va in battuta?”

- ❖ **Una battuta dove non deve esserci errore:** in questo caso devo pretendere o una battuta tattica o una battuta forte in una vasta zona di campo (tipicamente al centro del campo tra i 2 ricettori). A livello femminile battere tatticamente significa battere o lungo tra zona 5 e 6 (nella zona di conflitto tra i due ricevitori o per creare problemi al ricevitore attaccante che deve tornare indietro lungo per ricevere), oppure in zona 2-3 per dare fastidio al centrale o in zona 4 per far scendere a ricevere l'attaccante che poi si deve allargare per attaccare.
- ❖ **Battuta floating con rischio:** ad es. una battuta forte su zone più piccole di campo (nel caso di ricezione a 3, marcare una zona di competenza di uno dei ricevitori attaccante). In questo caso ha senso un margine d'errore che sarà funzione dell'efficienza del fondamentale.

Il discorso dell'errore in battuta è legato a diversi fattori: ad es. se l'avversario si trova in una rotazione nella quale ha parecchie difficoltà a fare cambio palla, è assolutamente controindicato in quel caso sbagliare la battuta.

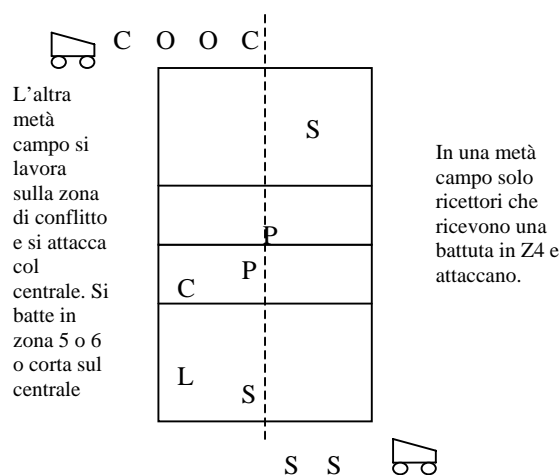
Ricordiamo poi che anche con la palla in mano la palleggiatrice più forte del mondo (la mia), solo il 56% delle volte riesce a far mettere la palla in terra, contro per es. il 70% delle volte nel maschile. Questo significa che spesso converrà battere facile e lavorare su muro e difesa.

Come allenare la battuta?:

Se vogliamo allenare il colpo sulla palla (miglioramento tecnico del colpo) sarà utile fare 30-40 battute di fila. Ricordiamoci però che questo metodo di lavoro non rispecchia la realtà della partita dove capita di fare molte meno battute e comunque mai una di seguito all'altra.

Un metodo classico d'allenamento è quello senza ricettori con i bersagli, consiglio di imporre come obiettivo quello di “evitare” di colpire i bersagli, come si fa in partita generalmente dove si cerca di evitare di colpire il ricevitore. Mettere più punti di riferimento sul campo può aiutare.

Per allenare battuta e ricezione posso dividere il campo così:



Evitiamo di ricevere in 3 contemporaneamente se si vuole allenare la battuta tattica. Io poi preferisco allenare la battuta a tempo, piuttosto che a numero d'esecuzioni.

Oppure a coppie 3 battute di seguito e poi cambio, con vari obiettivi definiti e controllati dalla stessa compagna (se sbaglio la prima la seconda non posso sbagliarla, oppure se la prima è buona forzo un po' di più la seconda e così via).

E' sempre meglio allenare la battuta a fine allenamento per un discorso prettamente fisiologico: all'inizio la spalla è ancora fredda, a metà corro il rischio di raffreddarmi, alla fine dell'allenamento anche se mi raffreddo non ci sono grossi problemi.

Consiglio infine di insistere sulla battuta in salto soprattutto a livello giovanile, come propedeutico per l'attacco. In questo caso non bisogna chiedere delle zone ma solo pretendere potenza del colpo (una battuta al salto tennis piazzata ha poco senso).

Muro

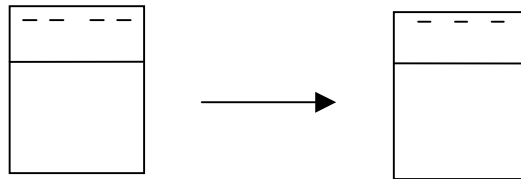
A livello femminile c'è molto da lavorare sotto l'aspetto tecnico, anche per un fatto fisico (spesso le ragazze molto giovani hanno difficoltà per problemi d'altezza a raggiungere la rete). Segnalo:

- ❖ Posizione d'attesa: significa giusta distanza da rete e corretta posizione delle braccia. Per le braccia ha senso tenerle alte per il centrale che mura in lettura dal centro o per il posto 4 che aiuta il centrale, ma il posto 2 che aspetta una palla alta da posto 4 avversario è inutile che perda tempo a stare con le braccia alte.
- ❖ L'invasione delle mani sul campo avversario. Ricordiamo che invadendo chiudo molti più angoli che non saltando in alto e basta. Se il centrale arriva in ritardo su una palla può mettere lo stesso le mani solo se l'avversario è difficile da marcare ad 1. Nel caso di attaccante avversario molto forte è anche utile per il centrale fermarsi dove si trova e provare a chiudere lo specchio della diagonale; ricordiamoci però in tal caso di allertare la difesa perché copra la palla in mezzo. Ad alti livelli con gli attaccanti fortissimi spesso si può anche partire più vicini (nel muro a 2 di palla alta su posto 4) e poi aprire (partendo dal presupposto che l'attaccante generalmente non gioca in mezzo al muro, ma ad evitare lo stesso).
- ❖ Spostamenti: il più veloce possibile per il centrale, mentre per il laterale dipende dalle circostanze (per esempio anche con un accostato, partendo stretto, si può arrivare a prendere la fast).
- ❖ Muro ad opzione: spesso ci sono delle situazioni in cui è opportuno scegliere (es. su attacco a 3 avversario il centrale salta ad opzione sul centrale avversario, o su attacco a 2 il posto 4 salta ad opzione sul centrale avversario lasciando la super al centrale).
- ❖ Muro a 3: Nella pallavolo femminile a parer mio ha poco senso murare in 3, perché non esistono attaccanti indifendibili con muro a 2.
- ❖ Atleta bassa a muro (in genere la palleggiatrice): o si raddoppia la difesa o la si manda a murare in 4, caso mai poi studiamo una soluzione per il contrattacco (prima bisogna riuscire a difendere).
- ❖ Tattica: ha poco senso che il posto 2 parta stretto se l'avversario fa la fast, come pure è inutile per il posto 4 partire stretto se l'avversario fa la 7.

Per allenare il tempo sulla palla a muro un esercizio tipico è quello delle 3 file con autoalzata e attacco sul muro (variando alzata dell'autoalzata e distanza da rete).

Oppure anziché 3 file di attaccanti solo 2 file con una porzione di rete più ampia da coprire a muro, per allenare anche la direzione d'attacco. Si può pensare a questo punto di mettere anche 2 difensori dietro per il discorso di correlazione muro/difesa.

Un lavoro in progressione sul muro può prevedere dapprima attacchi sul muro a 2 piazzato con due file una in posto 2 ed una in posto 4. Poi si passa alla situazione di muro con 3 giocatori (un centrale unico libero di raddoppiare in posto 2 o 4). Poi incrementiamo la velocità del gioco: dapprima fast e super, fino ad arrivare alle combinazioni con attacco a 3 (fast-super-ed incrocio). La palla o viene lanciata direttamente dall'attaccante o, meglio, viaggia su appoggio del libero o del posto 6.



Difesa

- ❖ Posizione di partenza: la preventiva ovviamente è per il primo tempo: ora nel caso della fast, che è una palla più prevedibile, la partenza del posto 5 può essere leggermente più arretrata.
- ❖ Allenamento: nel 1 contro 1 allenare i vari tipi di difesa, non solo la palla forte addosso.
- ❖ Tattica di difesa: spesso si sceglie in base all'attaccante. Per es. su attacco da posto 4 se l'attaccante avversario è molto forte possiamo pensare anche di non sacrificare una giocatrice fissa sul pallonetto. La tattica più usata nel femminile è muro sulla //, posto 1 sul pallonetto e raddoppio diagonale. La posizione del posto 6 è determinata dallo studio delle traiettorie d'attaccante avversario.
- ❖ Correlazione: su attacco in primo tempo di un giocatore che tira verso posto 5 il centrale salta e copre posto 5 mentre il posto 6 di posizionerà in difesa lunga verso zona 1 o viceversa.

Attacco

Si parla ovviamente d'attacco su palla alta. Chiediamoci quante volte in allenamento utilizziamo questa forma di attacco.

I parametri da considerare sono:

- Potenza.
- Varietà di colpi (in particolare il mani out o lo schema di far impattare sul proprio campo attraverso le mani del muro per poter rigiocare).

Lo schema della rigiocata su impatto col muro avversario si può allenare per es. anche attraverso l'esercizio di muro sopra descritto, chiedendo di far giocare la prima palla sul muro avversario.

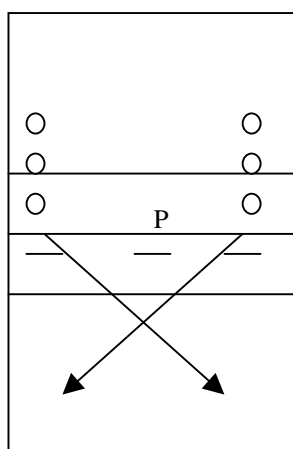
Sul discorso dell'alzata della palla alta, questa deve essere sempre dentro il campo per essere in grado di giocare tutti i colpi.

Occorre allenare chi alza la palla (non solo la palleggiatrice quindi), sfruttando ad esempio dei circuiti specifici per i centrali, mentre contemporaneamente i ricevitori sono impegnati in un altro circuito di riscaldamento per la ricezione (ricevono, fanno finta di attaccare ed escono (3 serie da 45 sec.).

Altro interessante esercizio d'attacco è il 6 contro 6 con l'implicazione che attacca solo posto 4 contro posto 2 (ottimo per la palla alta), oppure ancora, un 6 contro 6 a punteggio speciale dove un attacco dopo ricezione deve essere confermato da un attacco di palla alta dopo difesa.

Altre problematiche sulla palla alta:

- Rincorsa: insistere soprattutto sull'ultimo passo.
- Colpo sulla palla: consiglio il "battimuro" fermando la palla e passandola al compagno in extra-rotazione o intra-rotazione (esercizio a tempo).
- Alzata: soprattutto per i giovani lavorare in progressione, dapprima con lanci diretti del Trainer con sola componente verticale dell'alzata; poi pian piano si può introdurre anche la componente orizzontale.



Attacco di palla alta con
traiettoria scontata su alzata
del palleggiatore o su
ricettore che prima palleggia
e poi va ad attaccare.

Ricezione Attacco

Abbiamo detto prima che dai dati statistici sulla mia squadra si evince che anche in fase “ricezione punto” ben 7/20 palloni vengono attaccati con la palla alta.

In fase “ricezione punto” la DESPAR fa il 45% dei punti. Di questo 45%, 7/20 sono su palla alta, 9/20 a schema e solo 4/20 con primo tempo su palla staccata. Questo significa che anche in ricezione la palla alta assume un ruolo importante.

Ricordiamo che in fase “ricezione punto” esiste il primo tempo che deve essere attaccato e quello che serve solo come finta.

Sugli appoggi o ricezioni facili è opportuno appoggiare al centro della rete perché nel caso di attacco a 3 questo permette di aprire facilmente il gioco verso tutte e 3 le ali (diventa problematico per il muro avversario aiutare il centro e marcare l'ala). Il posto 4 avversario infatti su appoggio al centro difficilmente raddoppierà. Invece su appoggio spostato verso posto 4, col centrale avversario già vicino al raddoppio col posto 2, conviene giocare veloce dietro.

Copertura

Devono essere impegnate sempre almeno 3 giocatrici. Io consiglio una copertura “a zona” nel senso che il giocatore che per ogni rotazione si trova in posto 6 copre il primo tempo e poi l'alzata di posto 4 o posto 2, mentre il posto 1 rimane lungo. La palleggiatrice aiuta sempre in copertura corta.